

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penuaan adalah tahap akhir dari proses kehidupan yang dilalui oleh manusia setelah melewati fase dewasa (Wahyunita, 2010). Orang yang mengalami penuaan biasa disebut dengan lanjut usia (lansia), ditandai dengan perubahan fungsi tubuh yang cenderung menurun secara bertahap dalam waktu tertentu (Fatimah, 2010). Penuaan membuat lansia menjadi lebih rentan terkena penyakit karena kemampuan regenerasi yang terbatas dan sistem imun yang menurun (Adriani dan Wirjatmadi 2012).

William (2012) mengatakan bahwa perubahan akibat penuaan yang paling banyak mengakibatkan gangguan kesehatan pada lansia ialah perubahan pada sistem *muskuloskeletal*, contohnya *low back pain* (LBP). LBP merupakan suatu kelainan yang terdapat di bagian punggung bawah, memiliki penyebab yang beragam dan gejala yang kompleks, karena di daerah tersebut terdapat struktur tubuh dan organ yang kompleks pula (William, 2012). Terdapat 2 klasifikasi LBP yaitu LBP spesifik dan LBP non-spesifik. LBP non-spesifik merupakan penyebab LBP yang paling sering ditemui, contohnya LBP *myogenic* yang terjadi akibat adanya *miofasial sindrom*. Sindroma *miofasial* merupakan kasus terbesar pada LBP diakibatkan karena trauma berlebihan (Ismi 2017).

Prevalensi LBP di Indonesia mencapai 37% direntang usia 55 - 64 tahun (Koesyanto, 2013). Dalam penelitian Lahastri (2014) menyebutkan, prevalensi penderita LBP terbanyak di Afrika adalah orang dewasa (50%) sedangkan anak-anak dan remaja sebesar (33%). Faktor resiko dari keluhan *low back pain*

yakni akibat proses degeneratif maupun akibat posisi tubuh tidak ergonomis (Nurliah,2012).

Tindakan kuratif yang dapat ditempuh untuk mengatasi LBP non-spesifik diantaranya adalah tindakan farmakologi maupun non-farmakologi. Dalam tindakan non-farmakologi, fisioterapi berperan dalam mengatasi kasus LBP non-spesifik (Ansori,2017). Fisioterapi merupakan cabang ilmu kesehatan yang berupaya mengembangkan, memulihkan, serta memelihara gerak fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan (Purnamadyawati, 2006). Ketepatan pemilihan modalitas terapi menjadi suatu keharusan bagi fisioterapis dalam menangani LBP non-spesifik. Tindakan non-farmakologi yang dapat digunakan sesuai kondisi keluhan yaitu dengan modalitas alat, *spinal manipulation* dan *exercise therapy* (Ansori,2017). Contoh modalitas fisioterapi diantaranya *heat therapy* (*infra red, hot pack, short wave diathermy, micro wave diathermy*), *cold therapy* (*ice bag, ice massage, cryotherapy*), *electrical stimulation* (*dyadinamis, TENS*). dewasa ini telah banyak *exercise* yang terbukti efektif menurunkan nyeri LBP non-spesifik misalnya *stretching, William Flexion* dan *Core Stability Exercise* (Ansori, 2017).

Exercise therapy merupakan metode yang efektif dan efisien dalam mengatasi keluhan LBP non-spesifik. Contoh dari *exercise therapy* yang dapat diterapkan pada keluhan LBP adalah relaksasi otot progresif (ROP). Latihan ROP merupakan terapi yang memfokuskan pada suatu gerakan otot dengan cara mengidentifikasi otot yang mengalami ketegangan kemudian diturunkan dengan teknik relaksasi (Hasneli, 2015). Berbagai manfaat dari relaksasi adalah dapat mengatasi berbagai macam keluhan seperti hipertensi, ketidaknormalan *heart*

rate, gangguan tidur hingga mengurangi nyeri pada leher, punggung, dan nyeri lainnya (Tetti, 2015).

Pada tanggal 19-20 September 2018, peneliti melakukan studi pendahuluan di RW 11 Kelurahan Bunulrejo, Malang dengan perolehan data populasi lansia sebanyak 70 orang. Umumnya lansia di Kelurahan Bunulrejo tidak bekerja lagi sehingga kurang beraktivitas. Perubahan degeneratif juga membuat faktor resiko gangguan kesehatan semakin besar termasuk keluhan LBP non-spesifik pada lansia di Kelurahan Bunulrejo, Malang. Sebelumnya belum ada penelitian terkait latihan relaksasi otot progresif terhadap LBP non-spesifik di Kelurahan Bunulrejo, Malang. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Nyeri *Low Back Pain* Non-Spesifik pada Lanjut Usia di Kelurahan Bunulrejo Malang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri *low back pain* non-spesifik pada lansia di Kelurahan Bunulrejo Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat nyeri LBP non-spesifik pada lansia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat nyeri LBP non-spesifik sebelum diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

- b. Mengidentifikasi tingkat nyeri LBP non-spesifik setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.
- c. Menganalisis pengaruh latihan relaksasi otot progresif sebelum dan sesudah terhadap tingkat nyeri LBP non-spesifik pada lanjut usia di Kelurahan Bunulrejo Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bidang Teoritis

- a. Digunakan sebagai referensi dan pengembangan ilmu secara teoritik dalam perkuliahan di bidang ilmu fisioterapi.
- b. Digunakan sebagai dasar teori bagi mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitian tentang LBP non-spesifik maupun tentang latihan ROP.

2. Bidang Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian memberikan pengetahuan dan wawasan yang luas bagi peneliti tentang pengaruh latihan ROP terhadap penurunan tingkat nyeri LBP non-spesifik pada lansia.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil yang didapatkan setelah penelitian diharapkan mampu diterapkan sebagai referensi ilmu pengetahuan kepada mahasiswa di bidang ilmu fisioterapi tentang pengaruh latihan ROP pada penurunan tingkat nyeri LBP non-spesifik pada lansia.

c. Bagi Fisioterapi

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan baru yang dapat diterapkan dalam komunitas geriatri bagi tenaga fisioterapi dalam penanganan nyeri LBP non-spesifik pada lansia dengan teknik latihan ROP.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai informasi dan edukasi pada masyarakat tentang penyembuhan LBP non-spesifik dengan menggunakan terapi latihan ROP.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul, Nama dan Tahun Penelitian	Sampel, Instrumen, Analisis Data, dan Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian yang Akan Dilakukan
1.	Relaksasi otot progresif dapat menurunkan nyeri kepala di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Ikrima Rahmasari, 2015.	<p>Variabel bebas: relaksasi otot progresif.</p> <p>Variabel terikat : nyeri kepala.</p> <p>Instrumen Penelitian : <i>Numeric Pain Scale (NRS)</i></p> <p>Jumlah sampel : 110 responden, 55 responden kelompok perlakuan dan 55 responden kelompok kontrol.</p> <p>Desain Penelitian : <i>Randomized control group pretest posttest design.</i></p> <p>Hasil Penelitian : $P = 0,000 (<0,05)$</p> <p>Ada pengaruh signifikan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala di RSUD Dr. Moewardi Surakarta</p>	<p>Dalam penelitian yang akan dilakukan penulis, variabel terikatnya yakni LBP non-spesifik, tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang, tahun penelitian 2018 dan menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimental, one group pretest-posttest design.</i></p>

2.	<p>Pemberdayaan Lansia Melalui Aktivitas Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Nyeri Kepala dan Tekanan Darah di Panti Werdha Pangesti di Kelurahan Kalirejo Kec. Lawang Kab. Malang. Budiono, Sumirah Budi Pertami, Mustayah, 2018.</p>	<p>Variabel bebas: relaksasi otot progresif. Variabel terikat : Nyeri kepala dan tekanan darah. Instrumen Penelitian : tensimeter, cek nadi dan pernafasan (manual), kuesioner gangguan tidur dan nyeri. Jumlah sampel : 60 responden Desain Penelitian : - Hasil Penelitian : Terjadi penurunan turun 55%, yang menderita nyeri kepala ringan dan sedang dari 58% turun 48% dan mengalami Insomnia dari 65% turun 53%.</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu variabel terikatnya LBP non-spesifik, tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang, desain penelitian <i>pre eksperimental, one group pretest-posttest design</i>.</p>
3.	<p>Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. Puspa Kirana Dewi, Siti Patimah, Ir Khairiyah, 2018.</p>	<p>Variabel bebas : relaksasi otot progresif. Variabel terikat : nyeri punggung bagian bawah. Desain Penelitian : <i>Quasi experiment one group pretest posttest</i>. Jumlah sampel : 68 orang. Hasil penelitian : $P= 0,000$ ($<0,05$) Ada pengaruh relaksasi otot progresif.</p>	<p>Perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu variabel terikat yakni LBP non-spesifik, tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang, menggunakan desain penelitian <i>pre eksperimental, onegroup pretest-posttest design</i>.</p>

4.	Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Malang. Gaudensius Reginalis Leu, 2018.	Variabel bebas : Latihan relaksasi otot progresif Variabel terikat :Hipertensi Desain Penelitian : <i>experimental</i> Jumlah sampel : 20 orang. Hasil penelitian : $P= 0,000$ ($<0,05$) Ada pengaruh relaksasi otot progresif.	Perbedaan pada penelitian yang dilakukan penulis yakni variabel terikat penulis adalah LBP on-spesifik, tempat penelitian di Kelurahan Bunulrejo Malang, desain penelitian <i>pre eksperimental, one group pretest-posttest design</i> . Jumlah responden sebanyak 30 orang.
5.	Pemberian Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. Salvita Fitrianti, 2018.	Variabel bebas : Latihan relaksasi otot progresif Variabel terikat :Hipertensi Essensial Desain Penelitian : <i>pre experimental , with one group pre-test and post-test design</i> . Jumlah sampel : 20 orang. Hasil penelitian : $P= 0,000$ ($<0,05$) Ada pengaruh relaksasi otot progresif.	Dalam penelitian penulis, variabel yang terikat adalah LBP non-spesifik. Jumlah sampel 20 orang.